

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。  
 あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。  
 そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。  
 これからはまず疑おう。それには、きちんとして、わかりやすくして一流の物差しがいる。  
 その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。  
 みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

を

# 大切にしよう新聞

2014.2  
FEBRUARY



雪  
 雪やこんこ 霰やこんこ  
 降っては 降っては  
 ずんずん積もる  
 山も野原も 綿帽子かぶり  
 枯木残らず 花が咲く

明治14年「尋常小学唱歌(二)」です



懐かしさに、和んでください。  
 「日本のうたを、口ずさむ」



行事でキリリ。  
 節分と言えば京都「吉田神社」



京都の底冷える夕刻、かがり火に照らされた舞殿に、鉄棒を振りかざした赤・青・黄の鬼が現れると、室町時代からの神事が始まります。  
 2月2日午後6時 追儺式(鬼やらい神事)



美味求旬  
 岩魚(いわな)



2月は解禁月。  
 塩焼きにしても、唐揚げにしてもよく、左党なら、焼いた岩魚に熱燗を注ぐ「骨酒(こつざけ)」は、それだけで美酒三昧。

いつもキレイ、  
元気が元々!

ブーツを脱いだ時「臭うなんて、言わせない！」  
機能か、価格か。おんな心が揺れている？

100回洗っても機能持続の消臭タイツ。  
でも、お値段が**1,950**円(税込)...



- 開発者の声:「タイツとしての質が良く、強力な消臭・抗菌機能も備えているので、ひと冬はけそうなことを考えれば、納得できる価格」
- 消費者の声:「多くのブランドのタイツが1500円前後なので、若干高い」
- 売場担当者の声:「むくみ防止など着圧機能と色数があれば、ねえ」

ちなみに、はき心地は？

「股下のマチやオールスルー(太ももの切り替えなし)で履き心地もよく、  
どんなスタイルでも合わせられます」(メーカーより)

さて、あなたなら？ 商品は**セーレン:デオエスト**です。

## 【TOTO システムキッチン 『<sup>ミッテ</sup>mitte』 新発売協賛モニター企画】

《家族と暮らしの真ん中に、**mitte**》



TOTO システムキッチン『ミッテ』2014年2月新発売!

- ☆取り出しやすさにこだわった  
「センターラインキャビネット」
- ☆掃除のしやすさにこだわった  
「スーパークリーンフード」
- ☆節水と使いやすさにこだわった  
「GG水ほうき水栓」 等

TOTO が**使い勝手に**こだわってつくった  
システムキッチン 『**mitte**』 の新発売を記念して

**特別限定モニター価格**  
**(商品価格 50%OFF※)**

でお届けします (本社・グリーンヒル先着各1セット)。

※カタログ掲載の中から自由にお選び頂けます。(除くオーダー品)

※別途工事費が必要です。商品のみ販売は行っておりません。

※商品出荷は3月からとなります。

※本企画は弊社とTOTOの特別企画です。ショールーム訪問時は  
「共和のキャンペーンの件」と担当(櫻井様)にお伝え下さい。

写真の商品価格： 定価 1,295,300 円 (税別)

☆実際の商品は TOTO ショールームで!!  
(『mitte』の展示は2月15日~の予定)

草津ショールーム：草津市野村 8-6-25  
077-561-0603 (営業時間 10:00~17:00/ (水) 休館)

Web カタログ [TOTOミッテ](#) で [検索](#)

▼お問い合わせは

新築 600 棟、リフォーム 10000 件の実績

SINCE 1947 **共和木材工業株式会社**  
一級建築士事務所

本社 大津市下阪本1丁目43-15

**グリーンヒル営業所**

営業所 草津市若草5丁目8-6

製材 新建材 住宅設備機器販売  
新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工

TEL077-578-0076

TEL077-562-8540



見積り・点検は無料!  
お気軽にお申し付け  
ください!

[kyowanoie](#) で [検索](#)

滋賀県知事許可(特-23)11181号 住宅性能保証登録番号10034639 滋賀県勤労者住宅生活協同組合工事指定店



自分好みのお茶を お野菜でつって  
**ヘルシーアップ!**

もし、お節料理の「黒豆」が残っていたら  
『黒豆のお茶』を。

豆の色素成分アントシアニンは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去。渋み成分のサポニンは血管についた脂肪を除去。メタボ防止にも役立ちます。

**つくり方**

乾燥豆はコロコロと弱火で30分位煎って、香ばしさを引き出します。



**おいしい飲み方**

風味を出すために、煮出す時間は少し長めに。アイスティーもお勧め。(出がらしは煮物やケーキの材料にも使えます)

**お野菜が材料、だからいい!**

野菜は干すことで水分が飛んで旨味や甘味、ビタミンやミネラルなどの栄養が同時に凝縮され、独特の風味が生まれます。干し野菜に熱湯を注ぐだけでこうした旨味や栄養を、お茶を楽しみながら摂取できます。



お手頃価格の文庫から

「一鬼夜行」

小松 エメル 著



迷子鬼の小春を拾ったのは、古道具屋の喜蔵だった。  
愛らしい小春と閻魔顔の喜蔵、一鬼と二人が出会い、凸凹コンビが誕生。  
御一新から5年、江戸から明治へ変わりゆく時代の狭間、闇にはひっそりと妖(あやかし)が棲み、人の暮らしには未だ不思議があった。目くるめく展開に引き込まれ、笑って泣いてるうちに、やがて心も癒されます。

脳のホリスティック!



手指体操のすすめ

1日  
数分

ちょっとした合間に少しずつ、  
合わせて10分ほどでも効果あり!

昔から「職人や画家のように、手先を使った細かい作業を続けることは、脳にいい」といわれてきましたが、昔の人は生活体験上、手指と脳とがばっちりつながっていることを気づいていたのでしょう。

手指の動きを通して脳を刺激すると脳を活性化するとテレビでお馴染みの白澤卓二先生もおっしゃっています。

脳は同じ刺激だと、だんだん慣れて、それを刺激と受け取らなくなってしまうので、簡単にできる手指の運動を、いろいろご紹介。

やり方にもちょっとしたコツあり

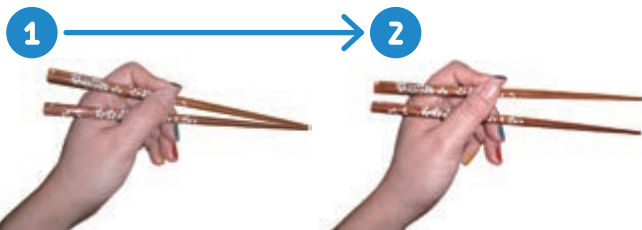
手指の動きで脳への刺激効果を高めるには、  
自ら手指の動きに意識を集中させること。

いつもは右手、でもたまには左手でやってみる。  
(左利きの方は逆に)

利き手封じ込め脳活法

●利き手でない手の方で、お箸を使ってみましょう。  
利き手でない方の手で正しくお箸を持ち、いろんなものをつまんでみます。

準備体操のように



さあ、実践です



堅くて、小さなものをつまんでみます。お勧めのアイテムは「豆」「マカロニ」ですが、あなた自身でも発見してみてください。

慣れてきたら

やわらかいアイテムをつまんでみましょう。  
そしてつまんで別の器へ移動させてみましょう。

# ちょっとした発見やアイデアで 家族を幸せにするインテリア・ライフ

住まいと暮らしに関する不満や悩みには尽きないものがあります。

でも、ちょっとした工夫次第で、快適な空間になる可能性がインテリア・ライフにあります。

いままで何気なく見過ごしていた改良ポイントなどをご紹介します。

## キッチンで快適にするひと工夫は、 こもりがちな空気を 入れ替えやすくすることから。

昔は家族に背を向けて料理したり後片付けしたりするタイプのキッチンがほとんどでしたが、いまは対面式キッチンが主流。

家族と会話を楽しみながら料理ができ、小さな子どもたちにも目が行き届いて使いやすいと、多くの女性に支持されています。



でも、何事にもいいところばかりでなく、デメリットも同時についてきます。

それは、厨房の煙や臭い、水はね、油のベタベタなどがダイニングやリビングまでにも及ぶことです。



そこで、臭いや煙や油汚れをなるべく生活の場に及ばないためにポイントとなってくるのが「換気扇」です。パワーの強い換気扇をつければ解決!とお考えになるかも知れませんが、ちょっとチェックしてみましょう。

換気というのは汚れた空気を外に出して、代わりに新鮮な空気を取り入れることですから、排気ばかりでなく吸気のことを考えなければなりません。

例えば、下のイラストのような換気扇。



換気扇は空気の出口であり、新鮮な空気の入口は窓です。この入口と出口が近すぎると、換気扇が窓からの空気ばかりを吸い上げて、肝心の煙や臭いを吸いきれない場合も。

空気の流れを知り、換気扇は窓から離れた位置に。  
(建築家・大野正博氏)

また、煙や湯気や気化した油は上昇する際にどうしても広がってしまい、レンジの上の換気扇ではキャッチしきれないものですが、天井や天井近くにもう一つ換気扇を設置すると効果的です。

いずれにせよ、こもりがちなキッチンの空気を常に新しい空気と入れ替えることが、快適なキッチンづくりの大前提。

風の入口と出口の良い関係をつくりましょう。